

2019NAHA マラソン完走のためのペース配分

最後尾から完走目的の方
 完走タイム 6:12:30
 ネットタイム 5:46:00

上り坂のハンディー きつい坂 8秒/100m
 普通の坂 4秒/100m
 ゼッケン 26500

沖縄伴走ランナーネットワーク作成

平坦地でのスピード↓

距離km	地点めじるしは左、(R)は右。距離誤差は±0.1km	積算時間	分秒/km
0.0	国場川そば奥武山出口手前20m	0:26:30	7:30
1.0	リースビル(R)過ぎ、すぐ右折	0:34:00	7:30
2.0	大湾洋服店	0:41:30	7:30
3.0	姫百合橋交差点手前20m、すぐ右折	0:49:00	7:30
4.0	与儀小学校	0:56:30	7:30
5.0	県営古波蔵第二住宅団地	1:04:00	7:30
6.0	真玉橋バス停、すぐ右折	1:11:38	7:30
7.0	嘉数交差点手前140m	1:19:44	7:30
8.0	津嘉山郵便局手前	1:27:14	7:30
9.0	アサヒオート沖縄	1:34:52	7:30
10.0	南風原南インター交差点手前20m、右折	1:42:34	7:30
12.0	マックスバリュー手前コスモ石油(R)	1:58:46	7:30
13.5	東風平中学バス停	2:10:01	7:30
15.0	ローソン南部工業高校前店(R)手前40m	2:21:44	7:30
17.4	具志頭交差点を右折	2:39:52	7:30
19.0	仲座バス停	2:52:20	7:30
20.0	仲座交差点手前100m	3:00:54	7:30
21.3	平和祈念公園入口信号すぎ(第1関門 3:15)	3:10:43	8:00
23.0	大度交差点手前10m	3:24:19	8:00
25.0	(株)すえひろ(R)過ぎ40m(トイレ5分)	3:45:39	8:00
27.5	喜屋武岬入口信号(小波蔵交差点)	4:05:39	8:00
30.0	盛タタミ店	4:25:39	8:00
32.0	兼城交差点	4:41:39	8:00
33.1	阿波根交差点	4:50:27	8:00
34.5	那覇看護専門学校過ぎ(第2関門5:10)	5:01:39	9:00
35.0	カーステーションBANBAN(R)	5:06:09	9:00
37.0	豊見城警察署裏	5:24:09	9:00
39.0	2nd STREET	5:42:14	9:00
40.0	イオン那覇店手前十字路	5:52:45	9:00
41.0	山下(南)交差点を左折	6:01:56	9:00
41.4	セルラードームを右折、奥武山公園へ	6:05:46	9:00
41.9	奥武山陸上競技場ゲート(最終関門 6:15)	6:09:59	9:00
42.195	ゴール	6:12:30	
	ネットタイム(スタートロス補正)	5:46:00	

データは、沖縄伴走ランナーネットワーク単独責任での調査結果です。

ゼッケンからスタートロスタイムの簡易予測方法:

ゼッケン番号×0.001=スタート時の混雑ロスタイム(分)です。

今回スタート地点は奥武山公園内のためスタート予測時間より遅くなる可能性があります。

10km地点過ぎからは、常に5分ほどの貯金を保ってください。